

Sport et inclusion – Nager: Brasse

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables d'identifier les éléments importants de la brasse et de les appliquer.

Les élèves effectuent une traversée en brasse classique. Ils veillent au bon angle des bras lors de la phase de traction. Ils coordonnent la traction de bras avec la respiration et expirent dans l'eau.



Exemple pratique: L'élève avec une déficience cognitive découvre le mouvement des bras correct grâce à des images claires. Il est accompagné dans l'eau par l'enseignant ou un partenaire qui le soutient dans son apprentissage.

Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Nager le long de la corde. Signaler la fin du trajet en touchant la tête.
- **Difficultés motrices:** En cas de paralysie des membres inférieurs, inspirer après chaque deuxième traction de bras afin d'améliorer la position dans l'eau.

A prendre en considération

- **Déficience visuelle:** Eviter l'augmentation de la pression intraoculaire – attention lorsque les élèves retiennent leur souffle ou qu'ils plongent!
- **Déficience auditive:** Ne pas plonger en cas d'atteintes au tympan!
- **Troubles de la perception et du comportement:** L'insécurité est augmentée en raison des modifications acoustiques et optiques sous l'eau.
- **Déficience cognitive:** Danger de distraction à cause des effets de la lumière, de l'eau et du bruit.
- **Difficultés motrices:** La flottaison est rendue difficile en cas de grandes asymétries corporelles. Risque accru de refroidissement en raison du manque de mouvement. Porter des chaussettes ou des chaussures de bain pour éviter les blessures. Prudence en cas d'hydrocéphalie lors de l'immersion (compensation de pression).
- **Epilepsie:** Le bruit et la réflexion de la lumière peuvent déclencher une crise, prévoir un accompagnement et une observation de chaque instant.

Source: Kathrin Heitz Flucher, chargée de cours à la HEP FHNW



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO